

ANEXO C

Regulamento das provas físicas para admissão ao Curso de Formação de Chefes de Polícia da Polícia de Segurança Pública

1 — O presente regulamento define as modalidades, as condições específicas de realização e os parâmetros de avaliação das provas físicas a realizar pelos candidatos aos concursos de admissão ao Curso de Formação de Chefes de Polícia da Polícia de Segurança Pública.

2 — As provas físicas consistem na execução dos seguintes exercícios:

- Corrida de 100 m planos;
- Salto do muro, sem apoio;
- Flexões de braços na trave para os candidatos masculinos;
- Extensões de braços para os candidatos femininos;
- Flexões do tronco à frente;
- Corrida de 1000 m planos;

3 — Na execução das provas físicas deverá ter-se em atenção o seguinte:

- a) As provas são prestadas no mesmo dia e pela ordem referida no número anterior;
- b) Antes do início da prova e dos diversos exercícios, os candidatos serão elucidados pelo júri sobre as condições da sua realização e demais disposição da prova e suas consequências;
- c) Entre cada dois exercícios é concedido a cada candidato um descanso de cinco minutos, pelo menos, bem como entre as tentativas para a corrida de 100 m planos e para as flexões do tronco à frente. Entre o exercício de flexão do tronco à frente e a corrida de resistência, o descanso é de, pelo menos, dez minutos;
- d) Todos os exercícios atrás citados são eliminatórios, desde que não executados nas condições exigidas, sendo o candidato excluído do concurso logo que deixe de realizar um deles, esgotadas as tentativas permitidas;
- e) Cada candidato deverá fazer-se acompanhar do seguinte material de ginástica, necessário para a realização das provas:

- Camisola;
- Calções;
- Sapatos de ginástica;
- Fato de treino (facultativo).

4 — Os tempos máximos permitidos para a execução de cada prova são os seguintes:

	Até aos 29 anos		Dos 30 aos 34 anos		Dos 35 aos 39 anos		Dos 40 aos 44 anos		Dos 45 aos 49 anos		Mais de 50 anos	
	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.
Corrida de 100 m planos	15,5"	17"	16,5"	18"	17"	18,5"	17,5"	19"	18,3"	19,5"	19"	20"
Salto do muro sem apoio	0,90 m	0,70 m	0,80 m	0,60 m	0,70 m	0,50 m	0,60 m	0,50 m	0,55 m	0,45 m	0,50 m	0,40 m
Flexões de braços na trave	4	—	3	—	3	—	3	—	2	—	2	—
Extensões de braços	—	10	—	8	—	7	—	6	—	5	—	4
Flexões do tronco à frente (45")	20	18	18	16	16	14	15	13	14	12	13	11
Corrida de 1000 m planos	4'50"	5'50"	5'10"	6'10"	5'30"	6'30"	5'45"	6'45"	6'10"	7'10"	7'	8'

5 — Exercícios a executar:

5.1 — Corrida de 100 m planos:

- a) Descrição — percorrer a distância de 100 m numa superfície plana e rija;
- b) Condições de execução:

A prova será executada em grupos de dois a quatro candidatos;

Na partida será adoptada a posição 'de pé';

O sinal de partida será dado pelas vozes 'Aos seus lugares', 'Pronto' e 'Parte' ou pelas duas primeiras, seguidas de um apito ou utilização de uma bandeirola;

Os candidatos devem, durante a prova, correr na mesma pista do início ao fim;

São permitidas duas tentativas, não contando as falsas partidas como tentativas;

5.2 — Salto do muro, sem apoio:

- a) Descrição — transpor por duas vezes, sem toques ou apoios, um muro, com 0,25 m de espessura e 1,5 m de frente;
- b) Condições de execução:

O candidato deverá transpor o muro, através de um salto frontal, podendo utilizar a corrida como balanço;

Não poderão ser utilizadas no salto as técnicas de 'salto de peixe', de 'tesoura', de 'costas' ou 'flop';

O candidato tem de transpor o muro por duas vezes sem nele tocar;

O candidato dispõe de três tentativas;

5.3 — Flexões de braços na trave:

- a) Descrição — executar as flexões de braços na trave;
- b) Condições de execução:

A prova realiza-se numa trave colocada horizontalmente ao solo, que permita a suspensão dos candidatos sem que estes toquem com os pés no solo;

Inicia-se a prova com o candidato suspenso e imóvel com os membros superiores em completa extensão;

Cada flexão deverá ser executada de forma que o queixo do candidato ultrapasse totalmente a parte superior da barra, voltando em seguida a posição inicial;

As flexões só são consideradas válidas quando correcta e completamente executadas;

As flexões podem ser executadas na posição de 'supinação' ou 'pronação';

Não são permitidas pausas durante o exercício;

Cada candidato dispõe de duas tentativas;

5.4 — Extensões de braços para as candidatas femininas:

- a) Descrição:

Na posição de deitada facial, com as pernas unidas, mãos apoiadas no solo, procede-se à extensão completa dos braços com o corpo empranchado;

De seguida, fletem-se os braços até tocar com o peito no balancé e extensão completa dos braços;

Se, durante a execução, tocar com o ventre ou os joelhos no solo, não estender completamente os braços e não mantiver o corpo empranchado, a repetição não será registada;

- b) São permitidas duas tentativas;

5.5 — Flexões do tronco à frente:

- a) Descrição — na posição de sentado, efetuar, em quarenta e cinco segundos, no mínimo, flexões de tronco à frente;
- b) Condições de execução:

Partindo da posição de 'deitado dorsal', no solo, com os membros inferiores fletidos a 90º, as mãos atrás da nuca, com os dedos entrelaçados e os pés seguros por um ajudante ou num espaldar, tocar com os cotovelos nos joelhos, através da flexão do tronco à frente;

Só são válidas as flexões em que os cotovelos toquem nos joelhos e em que na extensão do tronco as omoplatas toquem no solo;

Não são permitidas repetições de flexões do tronco à frente, com cruzamento dos cotovelos;

Não são permitidas repetições com oscilação vertical da bacia do candidato;

A contagem é efetuada por cada toque das omoplatas no solo;

Durante o exercício, os candidatos podem fazer pausas;

São permitidas duas tentativas;

5.6 — Corrida de 1000 m planos:

- a) Descrição — percorrer a distância de 1000 m numa superfície rija e plana;
- b) Condições de execução:

A prova será executada em grupos de quatro ou mais candidatos;

Na partida será adotada a posição de pé;

O sinal de partida será dado pelas vozes 'Aos seus lugares' e 'Parte' ou pela primeira e um sinal sonoro ou utilização de uma bandeirola;

Os candidatos poderão correr, após a partida, junto à 'corda', sem a pisar ou transpor;

É permitida apenas uma tentativa.